Bölcsõde 20 hónap felett

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfõ	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásrántotta[3] E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcstea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	BRIÓS (47 G)[1,3,7] E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g Tej, UHT (2,8 %)[7] E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Kenyér körözött paprika[1,7] E: 144kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szójás korpás kifli[1,6] E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Tízórai	Karamellás tej / Bölcsõde/[7] E: 132kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 14g, H.Cuk: 14g, Só: 0,3g Keksz, gyõri édes[1,3,7] E: 127kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	tej[7] E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Tej, UHT (2,8 %)[7] E: 84kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	málnásturmix[7] E: 162kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 20g, H.Cuk: 17g, Só: 0,3g		
Ebéd	Brokkoli fõzelék[1,7] E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 14g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Sertés aprópecsenye darálva E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Fõtt kemény tojás[3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paraj (spenót) fõzelék[1,7] E: 245kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 27g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Szilva E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g	Nektarin E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csõben sült húsos karfiol[1,3,7] E: 299kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Finomfõzelék[1,7] E: 372kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 75g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g Sült csirkecombfilé bõr nélkül E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sertés apró[1] E: 74kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejtettbabfõzelék áttörve[1,7] E: 201kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g vaj[7] E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vegetáriánus pástétom olivával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g natúr sajtkrém[7] E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Szõlõ E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g lekváros levél E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojáskrém[3,7,10] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)[1] E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	872,01kcal	842,93kcal	812,36kcal	939,66kcal	812,75kcal	kcal	kcal
Zsír:	27,73g	31,85g	31,90g	20,79g	22,00g	g	g
Telített zsírsav:	7,43g	4,37g	6,56g	4,39g	4,07g	g	g
Fehérje:	37,06g	31,38g	33,36g	30,99g	40,52g	g	g
Szénhidrát:	111,70g	99,90g	95,21g	152,55g	108,07g	g	g
Hozzáadott cukor:	21,87g	16,56g	24,43g	19,49g	22,45g	g	g
Só:	2,53g	1,65g	1,27g	1,50g	1,33g	g	g
Ca:	331,07mg	365,36mg	332,70mg	304,89mg	356,43mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!